



## Online-Seminar GESTÄRKT PERSPEKTIVEN SCHAFFEN

Seminarnummer: O24-7161

Es geht in diesem Seminar um Sie als Mensch und nicht nur als mögliche Arbeitskraft. Sie lernen durch Achtsamkeit und Eigenverantwortung Ihre Bewerbungsprozesse so zu gestalten, dass es Ihnen gut geht und Sie schnellere und bessere Ergebnisse erzielen können.

Das Erkennen und Aufbrechen unterbewusster Automatismen stehen genauso auf dem Programm wie Stressmanagement und Burn-Out-Prävention. Durch die neu gewonnenen Ideen und Erkenntnisse werden Sie mit einem gestärkten Selbstwertgefühl durch Ihren Alltag gehen können. Dies wirkt sich selbstverständlich auch positiv auf Ihre Bewerbungsgespräche aus. Ziel ist es, dass Sie wieder eine Arbeit finden, die zu Ihnen passt, bei der Sie sich wohl fühlen und von der Sie eigenständig leben können.

Sie lernen ihre Komfortzone täglich ein kleines Stück zu erweitern und Ihre Stärken anzuerkennen. Es geht in diesem Kurs um Ihre Werte und die Wertschätzung Ihrer eigenen Persönlichkeit. Ihre persönlichen Stärken werden herausgearbeitet und daraus mögliche Arbeitsmarktperspektiven entwickelt. Mit viel Fingerspitzengefühl werden Sie in Gruppen und Einzelcoachings auf die Integration in den ersten bzw. zweiten Arbeitsmarkt vorbereitet.



Damit Sie an unserem Seminar teilnehmen können stellen wir Ihnen einen Laptop zur Verfügung. Digitale Grundkenntnisse werden Ihnen zu Beginn des Kurses vermittelt. Durch regelmäßige Übung im Online-Seminar gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit der Technik.



### SEMINARDAUER

**7 Wochen** | 27 Tage insgesamt



### UHRZEIT

**Pflichtteil: 08:00–13:00 Uhr**

Betreute Hausaufgabe: 13:00 – 14:30 Uhr

Freiwilliges Lernangebot (1x/Woche): 13:00 – 15:00 Uhr

+ 4 x 45 Min. Einzelcoaching und  
+ 1 x 45 Min. Abschlussgespräch



### TERMINE ALLER BLÖCKE

**Woche 1:** 28.10.2024 – 30.10.2024

**Woche 2:** 04.11.2024 – 07.11.2024

**Woche 3:** 11.11.2024 – 14.11.2024

**Woche 4:** 18.11.2024 – 21.11.2024

**Woche 5:** 25.11.2024 – 28.11.2024

**Woche 6:** 02.12.2024 – 06.12.2024

**Woche 7:** 09.12.2024 – 11.12.2024



### VORAUSSETZUNG

**WLAN-Standard-Verbindung (6 Mbit)**

Onlineseminar via zoom

(den Laptop erhalten Sie vor Seminarbeginn  
per Post, den Einladungslink per eMail)



### ÜBERGABEGESPRÄCHE

**12. & 13.12.2024**



**MABNAHMENUMMER**  
folgt

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



**Telefonisch:** +49 30 5858151-0  
**Oder per Email:** info@imt.training